

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
центр развития ребенка - детский сад № 42  
муниципального образования  
Тимашевский район

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ д/с № 42  
\_\_\_\_\_ Кротова О. В.  
« 30 » августа 2013 г.  
Протокол педагогического  
совета № 1

**Программа общеобразовательная программа  
дополнительного образования  
физкультурно-спортивного направления  
«Фитнесс для детей»**

Срок реализации до 2 лет  
МБДОУ д/с № 42

Тимашевск 2013

Педагогический коллектив МБДОУ д/с № 42 уделяет большое внимание физкультурно – оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Придя к выводу, что традиционная система занятий с детьми недостаточно совершенна, как по своей структуре, так и по методике обучения, педагоги решили использовать новые формы и методы нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

Группой педагогов: старшим воспитателем Бабич Галиной Григорьевной; воспитателем Чепурной Аллой Данииловной; педагогом – психологом Худавердовой Екатериной Владимировной, была разработана программа «Фитнесс для детей», куда вошли учебный, перспективный план, методические рекомендации, конспекты непосредственно образовательной деятельности.

В нашем детском саду кружковая работа включает в себя элементы стретчинга, акробатики, пилатеса, ритмической гимнастики, элементы йоги.

Доступность этих видов фитнеса основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность в их разностороннем воздействии на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую систему, дыхательную и нервную систему. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий.

В программе «Фитнесс для детей» представлены различные разделы. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно – воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию креативного мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Оздоровительно – развивающая программа «Фитнесс для детей» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста на два года обучения от пяти до семи лет.

Для того чтобы помочь педагогам и родителям организовать совместную физкультурно – спортивную деятельность (досуги, развлечения, дни рождения).

Программа «Фитнесс для детей» представляет интерес для всех работников образовательных учреждений, особенно для тех, кого интересует создание условий для физкультурно – оздоровительной работы.

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	Пояснительная записка	Стр.4-5
<b>2.</b>	Паспорт	Стр.6-8
<b>3.</b>	Распределение занятий по фитнесу (час)	Стр.9
<b>4.</b>	Характеристика разделов программы	Стр.10-11
<b>5.</b>	Формы работы с родителями	Стр.12
<b>6.</b>	Формы работы с педагогами	Стр.13
<b>7.</b>	Организационно-методическое и материальное обеспечение программы	Стр.14-20
<b>8.</b>	Оздоровительно-развивающая деятельность.	Стр. 21-68
<b>9.</b>	Блок контроля	Стр. 69-70

*Вселенная в твоих руках,  
и мириады превращений  
рождаются в твоём теле.*

*Китайская мудрость.*

## **1. Пояснительная записка**

### ***Обоснованность и актуальность программы.***

Возраст между пятью и семью годами – один из наиболее важных в отношении закладки основ здоровья, гармоничного физического и умственного развития. В этот период формируются нравственные качества и личность человека.

В последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Наиболее популярными являются ритмическая гимнастика, аэробика, танцы.

В нашем детском саду кружковая работа включает в себя элементы стретчинга, пилатеса, ритмической гимнастики, аэробики, силовой аэробной гимнастики, йоги.

Доступность этих видов фитнеса основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность – в их разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую систему, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий.

В программе «Фитнесс для детей» представлены различные разделы. Все разделы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию креативного мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

***Оздоровительно – развивающая программа «Фитнесс для детей»*** направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения – от пяти до семи лет.

На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте.

Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране изменила отношение к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряжённый ритм жизни требует от современного человека целеустремлённости, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психологического благополучия в дошкольном учреждении может вести к деформации личности ребёнка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающими, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами для нашего детского сада являются: привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям с помощью различных видов фитнеса.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создаёт условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности, создаёт определённый настрой, пробуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Использование музыки помогло нам сделать занятия по фитнесу увлекательными и эффективными. Музыка поднимает настроение, организует движения детей и облегчает в ряде случаев их усвоение; улучшает осанку, придаёт движениям выразительность, способствует их точности, координированности.

Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы дети дополнительно занимались физкультурой. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, кружок «Упражняюсь вместе с мамой», спортивные совместные досуги. Поэтому педагоги нашего детского сада совершенствуют методы педагогической пропаганды, вовлекают родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей. Ведь дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца и матери, укладу жизни семьи.

## **2. Паспорт программы:**

### ***I. Основание для разработки программы:***

1. Федеральный закон "Об образовании" № 3266-1 от 10 июля 1992г.
2. Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка РФ" № 124 -ФЗ от 24.07.1998г.
3. "Основы законодательства РФ «Об охране здоровья граждан" №5487-1 от 22.06.1993г.
4. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении (Программа воспитания и обучения в детском саду. М., Просвещение, 2005).

### ***II. Проблемы:***

1. Нарастающая гиподинамия.
2. Увеличение количества детей со 2 группой здоровья.

### ***III. Основная цель программы***

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами общеразвивающих, образных, игровых, сюжетных, стретчинговых, силовых, аэробных, релаксационных упражнений и создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни.

### ***IV. Задачи программы:***

#### ***1. Укрепление здоровья:***

- Удовлетворить потребность детей в движении, совершенствовать системы и функции организма.
- Способствовать росту и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Формировать правильную осанку.
- Содействовать профилактике плоскостопия и ожирения.

#### ***2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:***

- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности.
- Развивать пространственно-координационные и ритмические способности (содействовать развитию музыкального слуха, чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой).
- Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений.
- Развивать мелкую моторику.
- Формировать умения произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

### **3. Развитие творческих способностей и креативного мышления:**

- Обогащать познавательную сферу, расширять кругозор.
- Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- Воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Развивать коммуникативную инициативу и активность.

## **V. Принципы создания программы**

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка.
2. Активность, сознательность участия всего коллектива в поиске новых эффективных методов физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста. Креативность процесса обучения и воспитания.
3. Комплексный подход к организации оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.
4. Рациональное сочетание разных видов и форм двигательной деятельности, осуществляемых под руководством педагогов.
5. Творческая, гуманная направленность, обеспечивающая развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объёме.
6. Обеспечение эмоционально-психологического комфорта для воспитанников ДОО (забота о физическом и психологическом благополучии детей, не допущение травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению).
7. Уважение личности каждого ребёнка, уважительное отношение к результатам детского творчества.

## **VI. Реализация основных направлений**

1. Организационно-методическая деятельность по кружковой работе.
2. Создание санитарно-гигиенических условий, которые содействуют решению комплекса оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.
3. Комплексная диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики.
4. Осуществление координации и взаимодействия лечебно-логопедических и психологопедагогических служб.
5. Совершенствование содержания развивающей среды.
6. Внедрение и активное использование современных технологий оздоровления и физического развития детей.

***VII. Предполагаемый результат***

1. Повышение уровня физкультурно-оздоровительной, профилактической и коррекционной работы в ДОУ.
2. Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
3. Формирование у детей стремления к самопознанию и физическому совершенствованию.
4. Расширение двигательного опыта, удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.
5. Развитие пространственно-координационных и ритмических способностей; формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

***VIII. Содержание кружковой работы***

1. Ритмическая гимнастика.
- 2.. Стретчинг.
3. Пилатес.
4. Силовая аэробика.
5. Йога.
6. Пальчиковая гимнастика.
7. Игровой самомассаж.
8. Музыкально-подвижные игры.
9. Игры – путешествия.
10. Релаксация.



### 3. Распределение занятий по фитнесу в течение учебного года

№ п/п	Разделы программы	Год обучения (возрастная группа)	
		1 старшая	2 подготовительная
1.	Ритмическая гимнастика	16	16
2.	Стретчинг	18	18
3.	Пилатес	14	14
4.	Силовая аэробика	10	10
5.	Дыхательная гимнастика	По плану занятий	
6.	Йога	6	6
7.	Пальчиковая гимнастика	По плану занятий	
8.	Игровой самомассаж	По плану занятий	
9.	Музыкально-подвижные игры	По плану занятий	
10.	Игры–путешествия	8	8
11.	Релаксация	По плану занятий	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

#### 4. Характеристика разделов программы

**Ритмическая гимнастика** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся. Позволяет свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

**Стретчинг** основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Тело и дыхание неразрывно связаны с разумом. Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они расслабляются и становятся эластичными. Суставы приобретают большую подвижность, в результате увеличивается гибкость. Баланс силы и концентрации, контроля приводят организм в состояние покоя и психоэмоционального равновесия. Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной мозг. Чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом занятий.

**Пилатес** – это гибкость, стройность, грациозность и пластичность. Упражнения общеразвивающего характера выполняются в статических положениях с удержанием принятой позы, что даёт возможность развивать мышечную силу.

**Силовая аэробика** направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Занимающиеся получают заряд бодрости, нагрузку и «мышечную радость» от проделанной работы.

**Дыхательная гимнастика.** Основы культуры дыхательных упражнений заимствованы из системы йогов. Дыхание — единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью воздействует произвольно, влияя тем самым на различные физиологические системы.

Это объясняется еще и тем, что в полости носа расположено большое количество рефлексогенных зон, которые раздражаются струей вдыхаемого воздуха при правильной аэродинамике носового дыхания, поддерживая в тонусе многие органы и системы организма

**Йога.** Учение йогов является древнейшим культурным наследием Индии. Комплексы приёмов движений и дыхания йоги отработывались на протяжении многих веков, и, если правильно использовать их, можно

научиться, лучше управлять своим телом, психикой, положительно влиять на некоторые функции внутренних органов. Определённые положения тела приводят к существенным функциональным и биохимическим сдвигам в организме. Это касается органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, эндокринных желез и, конечно, опорно-двигательного аппарата.

**Пальчиковая гимнастика** в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

**Игровой самомассаж** является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

**Музыкально-подвижные игры.** Этот раздел содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольников. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – всё, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

**Игры-путешествия.** Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить ребят, даёт возможность, стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь.

#### **Релаксация.**

- 1) Свободное опускание рук вниз, напряжённое и расслабленное положение рук, ног.
- 2) Потряхивания кистями рук. Расслабление рук с выдохом.
- 3) Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные движения.
- 4) Посегментное расслабление рук. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя.
- 5) Потряхивание ногами в положении стоя.
- 6) Свободный вис на гимнастической стенке.
- 7) Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях.
- 8) Упражнения на осанку в сидя «по-турецки».

## 5. Формы работы с родителями

Родители проявляют большую заинтересованность в том, чтобы дети дополнительно занимались физкультурой. Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует эмоционально близкое общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно возникающая их совместная деятельность: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, *кружок «Занимаюсь вместе с мамой»*, спортивные совместные досуги. Поэтому педагоги нашего детского сада совершенствуют методы педагогической пропаганды, вовлекают родителей в активный воспитательно-образовательный процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по физическому воспитанию детей. Ведь дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца и матери, укладу жизни семьи.

№ П/П	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ	ЧАСЫ (1 раз в неделю, по желанию, любой возраст)
1.	№ 1	9
2.	№ 2	9
3.	№ 3	9
4.	№ 4	9
<b>ВСЕГО</b>		<b>36</b>

## **6. Формы работы с педагогами и персоналом**

Наиболее приемлемой формой работы в условиях нашего детского сада является **гимнастика «Бодифлекс»**. Этот комплекс не требует специальных условий, занимает всего 15 минут. Гимнастикой можно заниматься каждый день *1-я подгруппа с 7.30. до 7.45.; 2-я подгруппа с 14.00. до 14.15.*

«Бодифлекс» – это аэробные упражнения, при которых человек быстро вдыхает и с силой выдыхает. Они учащают пульс, ускоряют дыхание, вводят человека в аэробное состояние, заряжают его энергией. Люди веками использовали глубокое диафрагмальное дыхание для улучшения своего самочувствия.

1. Обучение технике диафрагмального дыхания.
2. Обучение технике 4-х фазного дыхания.
3. Обучение упражнениям.
4. Совершенствование двигательного навыка.

## **7. Организационно-методическое обеспечение**

Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своём каждый урок рассчитан в среднем на три занятия. Однако педагог планирует занятие по своему усмотрению, в зависимости от подготовленности группы или условий работы. Учебный материал можно распределить на два занятия или в последующем повторить уже знакомые упражнения, или даже что-то убрать из программы на будущий год обучения. Основа программы – в её вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающимся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребёнка, занятия с первого по второй год обучения в целом составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятия общепринятая: три части – подготовительная, основная, заключительная. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие представляет собой единое целое, где все элементы взаимосвязаны.

### **Подготовительная часть (5-15 мин)**

*Задачи:*

- Подготовить организм к работе (разогреть мышцы, связки и суставы)
- Создать психологический настрой.
- Сосредоточить внимание.

Для решения этих задач представлены следующие средства:

- Строевые.
- Общеразвивающие упражнения.
- Музыкально-подвижные игры малой интенсивности.
- Игры на внимание.
- Упражнения ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части урока.

### **Основная часть (20-25 мин)**

*Задачи:*

- Формирование двигательных умений и навыков
- Развитие двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты и координации движений, ловкости, выносливости.

- Усвоение большого объёма знаний.
- Развитие творческих способностей.
- Достижение оптимального уровня физической нагрузки.

Для решения этих задач представлены следующие средства:

- Ритмическая гимнастика.
- Стретчинг.
- Пилатес.
- Йога.
- Силовая аэробика.
- Креативная гимнастика.

### **Заключительная часть (3-5 мин)**

*Задачи:*

- Постепенное снижение нагрузки.
- Постепенный переход от возбуждённого к относительно спокойному состоянию.

Для решения этих задач представлены следующие средства:

- Релаксация.
- Игровой самомассаж.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на осанку и равновесие.
- Музыкально-подвижные игры.

В случае если в основной части занятия имеется большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается.

Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части занятия нужно проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся ритмические танцы и задания).

### ***Методика обучения***

*Начальный этап:*

- Создание предварительного представления об упражнении (педагог рассказывает, объясняет, демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение).
- Название упражнения создаёт условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы.
- Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. Показ упражнений является наиболее существенным звеном процесса обучения,

особенно для дошкольников. Правильный показ создаёт образ-модель будущего движения, формирует представление о нём.

- Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребёнок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздаёт образ движения у обучаемых – они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.
- При дальнейшем форсировании двигательного навыка большое значение имеют первые попытки опробования упражнения.
- Если упражнение можно разделить на части, целесообразно применять расчленённый метод.
- Для начального обучения используются ориентиры, ограничители.
- Образные сравнения помогают детям правильно освоить упражнение.
- Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций.
- Успех начального обучения зависит от умелого и своевременного исправления ошибок.
- *Углубленное разучивание:*
- Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники.
- Основной метод – целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения деталей.
- Увеличивается количество повторений в одном занятии.
- Успех зависит от активности обучаемых.
- С целью повышения активности детей используется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение.
- Запоминание упражнения с помощью представления – «идеомоторная тренировка» – эффективный метод повышения активности детей (сначала под музыку, а потом без неё).
- *Закрепление и совершенствование:*
- Применяется весь комплекс методов предыдущего этапа.
- Ведущая роль принадлежит методам разучивания в целом – соревновательный и игровой методы.
- По мере многократного повторения навык формируется в основном варианте.
- Необходимо создать условия для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями.
- Совершенствуя качество выполнения, необходимо формировать индивидуальный стиль.



- Этап совершенствования можно считать завершённым лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Направляющая и воспитывающая роль педагога состоит в формировании «школы движений», определённого стиля их выполнения, сознательного отношения к обучению. Это повышает интерес к занятиям любой сложности, стимулирует к активному творческому труду.

## Первый год обучения

**1. Ритмическая гимнастика** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся.

- 1.1. «Стадион».
- 1.2. «Порт».
- 1.3. «Облака».
- 1.4. «Танцуй сидя».
- 1.5. «Богатырская сила».
- 1.6. «Чёрный кот».
- 1.7. «Зарядка».
- 1.8. «Джентельмены».

**2. Стретчинг** благотворно влияет на головной мозг. Чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом занятий. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых действиях и заданиях. Комплекс упражнений № 1,2,3,4.

**3. Пилатес.** Упражнения общеразвивающего характера без предметов выполняются в статических положениях с удержанием принятой позы, что даёт возможность развивать мышечную силу. Комплекс ОРУ без предметов, с большим мячом. Комплекс ОРУ № 1,2,3,4.

**4. Силовая аэробика** направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Комплекс ОРУ № 1,2,3,4.

## **5. Йога.**

- а. Дать понятие «Асана». Ознакомить с правилами выполнения поз 5.2

Обучение технике дыхания

- 5.3 «Приветствие солнцу».
- 5.4 «Лук».
- 5.5 «Кузнечик».
- 5.6 «Кобра».
- 5.7 «Качалка».

5.8 «Ученик».

5.9 «Рыба».

5.10. «Алмаз».

**6. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев,

Работа одним пальцем,

Круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев,

Сцепление, соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой,

Движения пальцев по различным частям тела.

Упражнения с речитативом и стихами.

**7. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

**8. Музыкально-подвижные игры.**

10.1. «Карлики и великаны».

10.2. «Воробушки».

10.3. «К своим флажкам».

10.4. «Пятнашки».

10.5. «Отгадай, чей голос».

10.6. «Найди своё место».

10.7. «Цапля и лягушки».

10.8. «Водяной».

**9. Игры-путешествия.**

11.1. «Путешествие в морское царство».

11.2. «В гости к сказке».

11.3. «Поход в зоопарк».

11.4. «Путешествие Колобка».

11.5. «Зимние приключения».

11.6. «В поисках клада».

11.7. «Путешествие в Спортландию».

11.8. «Космическое путешествие».

11.9. «Туристический поход»

## **Требования по освоению знаний, умений, навыков (1-й год обучения)**

К концу года дети могут:

- ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, выполнять простейшие построения, перестроения.
- Знают правила безопасности при выполнении физических упражнений без предметов и с предметами.
- Могут исполнять комплексы ритмической гимнастики, силовой аэробики, пилатеса, стретчинга, йоги.
- Умеют выполнять двигательные задания креативной гимнастики и элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

## **Второй год обучения (подготовительная группа 6-7 лет)**

### **1. Строевые упражнения.**

- 1) Построение в шеренгу и колонну по команде.
- 2) Передвижения в разных направлениях, с остановкой по сигналу.
- 3) Упражнения с заданиями в движении.
- 4) Размыкание колонн на вытянутые руки вперёд и в стороны.
- 5) Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Перестроение из двух колонн в несколько кругов.
- 6) Размыкание по ориентирам.
- 7) Повороты направо, налево.
- 8) Строевые приёмы.

### **2. Релаксация.**

- 1) Посегментное расслабление рук из стойки руки вверх до упора присев и положения лёжа на спине.
- 2) Посегментное расслабление ног из положения лёжа на спине ноги «в потолок».
- 3) Свободное раскачивание ноги, стоя боком к опоре на одной ноге и держась за неё.
- 4) Расслабление рук, шеи, туловища, в положении сидя, лёжа на спине.
- 5) Свободный вис на гимнастической стенке.
- 6) Дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях с проговариванием, задержкой дыхания, подниманием и опусканием рук.
- 7) Упражнения на осанку в «Ёлочка», «Палочка», «Птица» лёжа на спине, на животе.

**3. Ритмическая гимнастика** является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся.

«Марш».  
«Упражнение с флажками».  
«Упражнение с мячами».  
«Самба».  
«Упражнения с обручами».  
«Вербушка».  
«Аэробика».  
«Олимпийский огонь».

**4. Стретчинг** благотворно влияет на головной мозг. Чередование нагрузки и расслабления делает стретчинг идеальным комплексом занятий. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых действиях и заданиях. Комплекс упражнений № 5,6,7,8.

**5. Пилатес.** Упражнения общеразвивающего характера без предметов выполняются в статических положениях с удержанием принятой позы, что даёт возможность развивать мышечную силу. Комплекс ОРУ без предметов, с большим мячом. Комплекс ОРУ № 5,6,7,8.

**6. Силовая аэробика** направлена на тренировку и укрепление основных мышц тела. Комплекс ОРУ № 5,6,7,8.

**7. Йога.**

- Совершенствовать выполнение поз (ЛФК стр. 797).
- Совершенствование техники дыхания (с.798.).
- «Приветствие солнцу».
- «Лук».
- «Кузнечик».
- Кобра».
- «Качалка».
- «Ученик».
- «Рыба».
- «Алмаз».

**8. Пальчиковая гимнастика.** Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях:

7.1 Упражнения с речитативом и стихами.

7.2. Упражнения по сказкам и рассказам.

**9. Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

**10. Музыкально-подвижные игры.**

- «День-ночь».
- «Запев-припев».
- «Нам не страшен серый волк!».
- «Медведь».
- «Горелки».
- «Отгадай, чей голос».
- «Найди своё место».
- «Цапля и лягушки».
- Подвижно-образные игры по типу заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

**11. Игры-путешествия.**

- «Богатырские потешки».
- «Охотники за приключениями».
- «Конкурс умельцев».
- «Россия – Родина моя!».
- «Лесные приключения».
- «Королевство волшебных мячей».
- «Сильные, ловкие, смелые».
- «Спортивный фестиваль».

**Требования по освоению знаний, умений, навыков  
(2-й год обучения).**

К концу года дети могут:

- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр, выполнять построения, перестроения.
- Знают правила гигиены на занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- Могут исполнять комплексы ритмической гимнастики, силовой аэробики, пилатеса, стретчинга, йоги.
- Умеют выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, владеют техникой выполнения упражнений.
- Умеют выполнять двигательные задания креативной гимнастики и элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

## 8. Оздоровительно-развивающая деятельность

### Первый год обучения Ритмическая гимнастика (16 часов)

#### Занятие 1

##### Задачи:

1. Обучить строевым упражнениям. Обучить технике выполнения полуприседа, упора присев, упора лёжа на согнутых руках. Учить соблюдать правила игры. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде. Образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

**Общеразвивающие упражнения без предметов** (под ритмичную музыку).

#### УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

1. Броски вверх двумя руками	6-8 раз	Ловля мяча мягкая, без звука.
2. Броски одной рукой	6-8 раз	Бросать не высоко. Пальцы развести широко. Принимая мяч опускать мяч вниз, продолжая движение
3. Переброска из одной руки в другую.	8-16 раз	Броски не высокие.
4. Броски под руку	8 раз	Вытянув левую руку вперед, правой бросить мяч под руку вверх. Ловля правой рукой. Спину держать прямо.
5. Отбивание мяча о пол.	4-6 раз	Отбивая мяч о пол, расслабить кисть, сопровождать кистью движение мяча.

6. Вокрут мяча (мяч на ладони, описать дугу вперед, внутрь, в сторону).	<b>4-6 раз</b>	Пальцы развести широко. Удерживать мяч в равновесии. Контролировать взглядом движение мяча.
7. Перекаты мяча	<b>8 раз</b>	По двум рукам от кистей до груди и обратно. Держать руки параллельно друг другу.

### **Обучить технике:**

- выполнения полуприседа, упора присев,
- упора лёжа на согнутых руках,
- полуприседа, упора присев, упора лёжа на согнутых руках.

### **Стретчинг.**

#### *Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

#### *Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

#### *Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

#### *Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

### **Музыкально-подвижная игра «Найди своё место».**

- I. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

## Занятие 2

### «Путешествие в Морское царство»

#### Задачи:

1. Закрепить технику выполнения изученных элементов.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под песню «Синяя вода» Шаинского. Чтобы добраться до моря нужно пройти препятствия, обмануть Водяного:

1. «Речка» - переход по скамейке, «яма»- прыжок в длину с места или перешагивание со скамейки на скамейку (с помощью педагога);
2. Игра «Дедушка Водяной».

#### **Упражнения дыхательной гимнастики.**

1. «Парус» - обычный вдох носом, продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).
2. «Волны шипят» - сед на пятках, руки на коленях. Вдох – руки вверх, встать на высокие колени. Выдох со звуком «ш-ш-ш», опустится на пятки.

#### **Упражнения на укрепление мышц спины.**

1. «Морская звезда» - лёжа на животе, руки вверх в стороны. Прогибаясь поднять голову, верхнюю часть туловища, зафиксировать положение, разведя руки и ноги в стороны.
2. «Плавание брассом» - лёжа на животе, руки вверх в стороны. Прогибаясь поднять голову, верхнюю часть туловища, имитировать движения брасса. Повторить 4 раза.

#### **Упражнения на укрепление мышц живота.**

1. «Кальмар» - сидя на полу, упор руками сзади. Отклонившись назад поднять ноги, развести в стороны, соединить, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Медуза» - лёжа на спине ноги врозь, руки вверх в стороны. Группировка лёжа (шторм), вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

#### **Упражнения на развитие гибкости.**

1. «Альбатрос» - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперёд до касания грудью пола.

#### **Упражнения на расслабление.**

«Я на солнышке лежу» - лёжа на животе с опорой на предплечья. Согнуть правую ногу назад. Разгибая правую, одновременно разогнуть левую.

Дети прошли все испытания, и вышли к морю. Царь Нептун встретил их и предложил сыграть в сою любимую игру «Море волнуется». Выбирается Нептун (упражнения в группировках).



Царь пожелал узнать о животных и птицах живущих на земле.

**Игра «Воробушки», «Медведь», «Лягушки и цапля».**

Путешествие было интересным. В завершение дети изображают купание под музыку. Вдоволь накупавшись, выходят на сушу и ложатся на прогретый песок пляжа, чтобы отдохнуть.

**Релаксация** под звуки морского прибоя.

### **Занятие 3.**

#### **Задачи:**

1. Обучить передвижениям, взявшись за руки. Обучить технике выполнения упора стоя на коленях, положениям лёжа.  
Учить соблюдать правила игры. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

#### **I.**

**Строевые упражнения.** Повторить урок 1-2.

#### **II.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Обучить технике:**

- упора стоя на коленях, положениям лёжа,
- упора лёжа на согнутых руках,
- положениям лёжа.

### **УПРАЖНЕНИЯ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ**

1. Стоя руки на пояс, мяч возле ног справа, наступить правой ногой на мяч; 1-2-3-перекат мяча с носка на пятку; 4- и. п.; то же с левой ноги.	<b>6-8 раз</b>	Спину держать прямо, лопатки соединить
2. О. С., руки на пояс, мяч возле ног; 1- наступить на мяч правой ногой; 2- левой; 3- сойти с мяча правой ногой; 4- левой.	<b>8-10 раз</b>	Держать равновесие, колени выпрямить до конца. Можно стоять на мяче 3 счета, на 4- и.п.
3. Упор, сидя на пятках, колени на мяче; 2- перекат по мячу с колен до носков; 3-4- то же обратно.	<b>8-10 раз</b>	Спину держать прямо
4. Сед на мяче, ноги вытянуть, упор руками сзади; 1-2- перекат по мячу до колен; 3-4- и. п.; то же обратно.	<b>8-10 раз</b>	Носки оттянуть, колени не сгибать.
5. Лежа спиной на мяче, колени	<b>4-6</b>	Прогнуться, положить

согнуть; 1-2- выпрямляя колени прокатиться по мячу до поясницы, прогнуться.	<b>раз</b>	голову на пол.
6. Лежа животом на мяче.	<b>6-8 раз</b>	Стараться держать равновесие
7. Стоя руки на пояс, правая нога на мяче; 1-2- смена ног прыжком.	<b>10-12 раз</b>	Прыгать энергично, высоко не сходя с места.

### **Стретчинг.**

#### *Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

#### *Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

#### *Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

#### *Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

### **Музыкально-подвижная игра «Найди своё место» вариант 2.**

- III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки. Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге, без опоры.**

## Занятие 4

### Задачи:

1. Обучить группировкам в положениях лёжа и сидя, передвижениям, взявшись за руки. Учить соблюдать правила игры. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

### I.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по команде. Образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

### II.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

### ОБУЧЕНИЕ ГРУППИРОВКЕ

Упор, сидя сзади; 1-2 сгруппироваться; 3-4 выпрямиться.	<b>8-10 раз</b>	Захват ног руками за середину голени. Пальцы в замок не соединять, колени развести. Спину округлить, голову наклонить.
2. И. п.- лежа на спине, руки вверх; 1- поднять колени к груди; 2- и. п.	<b>6-8 раз</b>	Колени подтягивать к подбородку, носки оттянуть.
3. То же; 1- подтянуть правое колено к груди, захватывая руками; 2- и. п.; 3- 4 то же, обхватывая левое колено.	<b>8-10 раз</b>	Голову наклонять к колену.
То же; 1-2 сгруппироваться; 3-4 и. п.	<b>6-8 раз</b>	Колени плотно прижимать к груди.
5. То же; 1- сгруппироваться; 2-3	<b>6-8</b>	Голову наклонить к груди;

покачаться в группировке; 4- и. п.	<b>раз</b>	группировку брать правильно.
6. Лежа на спине, руки вверх.	<b>6-8 раз</b>	Ноги не сгибать, носки оттянуть.
7. То же; 1-2 коснуться ногами за головой; 3-4 и. п.	<b>6 – 8 раз</b>	То же.
8. Основная стойка. 1- подтянуть колено к груди; 2- и. п. То же другой ногой.	<b>4-6 раз</b>	Голову наклонять к колену.

### УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

<b>1.</b> Вращение обруча на руке в лицевой плоскости.	<b>4-6 раз</b>	Рука вытянута вперед.
<b>2.</b> Вращение обруча в боковой плоскости.	<b>4-6 раз</b>	Рука вытянута в сторону, обруч на кисти
<b>3.</b> Вращение над головой в горизонтальной плоскости	<b>6-8 раз</b>	Рука поднята вверх, обруч на кисти.
<b>4.</b> Передача обруча из руки в руку (за спиной, спереди, на вращении).	<b>6-8 раз</b>	Держа обруч в правой руке, сгибая локоть, передать обруч за спиной.
<b>5.</b> Броски обруча: а) хватом сверху бросок вверх; б) вращая, бросок вверх; в) хватом двумя руками: бросок	<b>4-6 раз</b>	а) обруч в правой руке, вытянутой вперед, бросок вверх, ловля той же рукой, б) обруч в лицевой плоскости вращается на

«вертушка».		кисти, бросок вверх и ловля во вращении
<b>6.</b> Перекаты обруча: а) перед собой из руки в руку; б) вперед.	<b>4-6 раз</b>	Перекаты обруча из левой руки в правую или вперед.
<b>7.</b> Прыжки, вращая обруч вперед (назад), как скакалку.	<b>8-10 раз</b>	Держать обруч в двух руках.
<b>8.</b> Вертушка на полу «Волчок».	<b>3-4 раза</b>	Одной рукой резким движением закрутить обруч на полу.

### **Стретчинг.**

#### *Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

#### *Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

#### *Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

#### *Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

### **Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».**

**III. Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме «Ласковушка».

## Занятие 5

### «В гости к сказке»

#### Задачи:

1. Совершенствовать технику перекатов в группировке вперёд-назад. Закрепит выполнение группировки в положении лёжа.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под песню «В мире много сказок» Шаинского, Энтина. «Сегодня мы отправляемся в путешествие в мир сказки. Жители государства сказочного, весёлого и загадочного, весёлого, говорливого, забавного и счастливого приветствуют дружно нас и в гости ждут сейчас.

**«Сказочный лес»** - дети идут в обход по залу, выполняя различные общеразвивающие упражнения в движении.

Проходят полосу препятствий:

**«Речка»**- ходьба по скамейке,

**«Болото»**- прыжки с ноги на ногу,

**«Пещеру»** - проползание в туннель,

**«Озеро»** - имитация движений брасса.

**«Сказочная зарядка»** Для того, чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс ОРУ:

#### **Построение в круг**

Слушай сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй (круг) вставайте

И зарядку начинайте.

#### **Потягивания**

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал уже давно,

Он стучит в твоё окно.

#### **Наклоны**

Буратино потянулся, раз прогнулся

Два нагнулся.

Зашагал и по порядку

Начал делать он зарядку.

#### **«Царь Горох» приседания**

Жил да был Царь Горох

И делал он зарядку.

Он головой вертел-крутил

И танцевал вприсядку.

### **Поднимание плеч**

Плечами уши доставал

И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал,

За солнышко хватался.

### **«Дровосек» наклоны**

Помахая топором я для вас ребятки.

Ноги в стороны поставлю, вверх и вниз махну руками.

### **Выпады**

Иван-Царевич, вот герой!

Смело он вступает в бой,

Волшебным он взмахнёт мечом,

И Змей-Горыныч нипочём.

Сделал выпад, раз и два.

Отлетела голова.

Ещё выпад, три, четыре.

Отлетели остальные.

### **Прыжки**

Вот лягушка на дорожке

У неё озябли ножки.

Чтобы ей помочь быстрее,

Мы попрыгаем за ней.

Будем вместе с ней играть,

Чтобы ей царевной стать.

### **Потопаем**

Шёл король по лесу, по лесу,

Нашёл себе принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.

И ручками похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

### **Музыкально-ритмический танец «Мы пойдём сейчас направо...»**

### **Акробатические упражнения в группировках.**

Проходя дремучий лес, ребята встретили ёжика.

### **Игра «Совушка».**

### **Релаксация под звуки леса.**



## **Занятие 6**

### **Задачи:**

1. Обучить перекатам в группировке вперёд-назад. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

**I.**

**Строевые упражнения.** Повторить уроки 1-6.

**II.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

### **УПРАЖНЕНИЯ С ЛЕНТОЙ**

<b>1.</b> Большие лицевые махи (с выпадами, вальсовыми шагами); а) книзу; б) кверху.	<b>4 раза</b>	Движения в плечевом суставе. Рука вытянута вперед.
<b>2.</b> Махи в боковой плоскости (с шагами вперед и назад вальсовыми шагами).	<b>4 раза</b>	Рука в сторону. Махи вперед и назад.
<b>3.</b> Махи в горизонтальной плоскости.	<b>4 раза</b>	Движения руки параллельны полу.
Лицевые круги лентой кверху и книзу (с приставными шагами, с передачей в другую руку).	<b>4 раза</b>	Рукой описывать круги различного диаметра перед туловищем.
Круги в боковой плоскости (с приставными шагами вперед).	<b>4 раза</b>	Рука в сторону.
<b>6.</b> Змейки лентой по полу, по воздуху: а) вертикальные; б) горизонтальные (на шагах, беге, поворотах,	<b>4 раза</b>	Зигзагообразные движения лентой.

танцевальных движениях).		
<b>7.Спирали лентой по полу, по воздуху:</b> а) по ходу часовой стрелки, б) против часовой стрелки, в) вертикально, г) горизонтально.	<b>4 раза</b>	Круговые вращения кистью. Круги одинакового диаметра.

**Совершенствовать технику** изученных акробатических элементов.

### **Стретчинг.**

#### *Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

#### *Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

#### *Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

#### *Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

### **Музыкально-подвижная игра «Воробушки».**

- III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа.

## **Занятие 7**

### **Задачи:**

1. Обучить переходу из упора присев в положение, лёжа на спине. Совершенствовать технику перекатов группировке вперёд-назад. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения.** Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Выполнение ходьбы, бега, различных движений в разном темпе.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Совершенствовать технику** изученных акробатических элементов.

### **Стретчинг.**

*Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

*Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

*Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

*Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Музыкально-подвижная игра «К своим флажкам».**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа.

## **Занятие 8**

### **«Конкурс акробатов»**

#### **Задачи:**

1. Учить импровизировать под музыку. Закрепит технику элементов изученных на предыдущих занятиях. Выполнить комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
2. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; чувство ритма.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под музыку. Девизом сегодняшнего занятия будет «Танцуй веселей с нами скорей!». Выбираем лучший танец и лучших танцоров.

**Конкурс-разминка** – определяются те, кто лучше всего умеет повторить за руководителем движения.

Выполнение общеразвивающих упражнений под любую ритмичную музыку, например «Макарена».

**Конкурс «Акробат»** на лучшее выполнение изученных элементов. Упражнения выполняются на фоне музыкального сопровождения.

**Конкурс «Повтори за мной!».**

**Танец «Если весело живётся».**

**Конкурс «Лучшее танцевальное движение»** импровизация «Я танцую».

Подведение итогов. Определение и награждение победителей медалями: «Лучший акробат», «Лучший танцор», «Самый внимательный», «Самый весёлый», «Самый озорной».

## **Занятие 9**

### **Задачи:**

1. Обучить горизонтальному равновесию на одной «Ласточка» с опорой. Разучить движения в седах и положении лёжа, сед «по-турецки».

1. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; чувство ритма.

2. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения.** Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Выполнение ходьбы, бега, различных движений в разном темпе.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

#### **Пальчиковая гимнастика.**

- Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев,
- Работа одним пальцем,
- Круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев.

**Совершенствовать технику** изученных акробатических элементов.

#### **Стретчинг.**

##### *Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

##### *Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

##### *Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

##### *Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

## УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

<b>1.</b> Махи в лицевой плоскости, держа концы скакалки в обеих руках.	<b>14-16 раз</b>	Махи вправо и влево. Руки вытянуть вперед до уровня параллельно полу.
<b>2.</b> Махи в боковой плоскости, держа концы скакалки в одной руке.	<b>14-16 раз</b>	Махи вперед и назад, Удерживая концы скакалки в одной руке, рука вытянута в сторону.
<b>3.</b> Круги в лицевой плоскости, держа концы скакалки в обеих руках.	<b>14-16 раз</b>	Руки вытянуты вперед, концы скакалки в обеих руках, Круги по, и против часовой стрелки.
<b>4.</b> Круги в боковой плоскости.	<b>14-16 раз</b>	Рука вытянута в сторону. Круги в боковой плоскости.
<b>5.</b> Круги в горизонтальной плоскости (над головой) одной рукой.	<b>14-16 раз</b>	Рука поднята вверх, вращение кистью.
<b>6.</b> Прыжки, вращая скакалку вперед, назад.	<b>6-8 раз</b>	Прыжки на двух ногах.
<b>7.</b> Бег, вращая скакалку вперед.	<b>8-10 шагов</b>	Вращение выполняется через один шаг.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Напряжённое и расслабленное положение рук и ног в образно-двигательной форме и различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа.

## Занятие 10

### «Поход в зоопарк»

#### Задачи:

1. Совершенствовать равновесие на одной «Ласточка» с опорой. Закрепить движения в седах и положении лёжа, сидя «по-турецки». Выполнить комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях.
2. Способствовать развитию творческих способностей, выдумки фантазии. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; чувство ритма.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под песню о зоопарке (М. Гусев). Сегодня, ребята, у нас необычное занятие – поход в зоопарк. Все строятся в колонну и идут дружно, не отставая.

#### **Игра «Иголка – нитка».**

В клетках зоопарка сидят разные звери.

#### **Комплекс игропластики:**

«Медведь» - ходьба на внешних и внутренних сводах стопы.

«Пантера» - мягкий шаг.

«Орлы» - ходьба с поворотами головы.

«Цапля» - ходьба, высоко поднимая колени.

«Тигрёнок» - тигрёнок выгибает спину, сердится, спит (лёжа на боку мурлычет).

«Змея» - упор, лёжа на бёдрах, поворот головы налево, направо (змея шипит).

«Волчонок» - стоя на высоких четвереньках «виляет хвостиком», движения таза влево, вправо.

«Лев» - лежит и греется на солнышке.

**Общеразвивающие упражнения без предметов** (под песню из мультфильма «Львёнок и черепаха»).

#### **Подвижная игра «Пятнашки».**

**Подвижная игра «Ленточки-хвосты».** Все дети изображают какое-нибудь животное:

Мы весёлые ребята,

Мы ребята все – зверята.

Любим бегать и играть,

Ну попробуй нас догнать!

Водящий должен сорвать ленточку. Те ребята, у кого сорвана лента, выбывают из игры.

Релаксация.

Подведение итогов. Организованный уход из зала под музыку.

## **Танцевально-ритмическая гимнастика (18 часов)**

### **Занятие 1**

#### **Задачи:**

1. Обучить основным движениям комплекса. Научить расслабляться. Учить соблюдать правила игры.

4. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.

5. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

#### **I.**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну – образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

#### **II.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Марш».** Упражнение носит торжественный праздничный характер («Военный марш» Свиридов).

**Вступление.** 1-8 – и. п. – основная стойка.

**Первая часть.**

**А.** 1-8 – восемь хлопков в ладоши на каждый счёт.

**Б.** 1-8 – восемь шагов на месте с хорошей работой рук.

**В.** Повторить движения части **А.** **Г.** Повторить движения части **Б.**

**Д.** 1-8 – четыре хлопка в ладоши на счёт 1, 3, 5, 7.

**Е.** 1-8 – четыре удара левой ногой на счёт 1, 3, 5, 7, руки на пояс.

**Ж.** Повторить движения части **Д.** **З.** Повторить движения части **Е.**

**И.** 1-8 – восемь шагов вперёд с небольшим передвижением вперёд, поднимая согнутую ногу вперёд.

**К.** 1-8 – при шаге на месте поворот переступанием налево кругом (спиной к основному направлению), руки вниз.

**Л.** Повторить движения части **И.** **М.** Повторить движения части **К.**

**Вторая часть.**

**А.** 1-2 – приставной шаг влево, руки на пояс.

3-4 – повторить счёт 1-2.

5-6 – приставной шаг вправо, руки на пояс.

7-8 – повторить счёт 5-6.



- Б.** 1-2 – приставной шаг влево, руки в стороны и вниз.  
 3-4 – повторить счёт 1-2.  
 5-6 – приставной шаг вправо, руки в стороны и вниз.  
 7-8 – повторить счёт 5-6.
- В.** 1 – левую ногу вперёд к низу, правую руку вперёд к низу, левую руку вниз.  
 2 – приставить левую ногу, правую руку вниз.  
 3 – правую ногу вперёд к низу, левую руку вперёд к низу, правую руку вниз.  
 4 – приставить правую ногу, левую руку вниз.  
 5-8 – повторить счёт 1-4.
- Г.** – повторить движения части **В.**
- Д.** 1-2 – руки вперёд.  
 3-4 – руки вверх.  
 5-6 – руки в стороны.  
 7-8 – руки вниз.
- Е.** 1-2 – руки в стороны.  
 3-4 – руки вверх.  
 5-6 – руки в стороны. 7-8 – руки вниз
- Ж.** 1-4 – правую руку в сторону.  
 5-8 – правую руку согнуть в локтевом суставе («честь»).
- З.** 1-4 – правую руку в сторону.  
 5-8 – правую руку вниз.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части.

- III. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

## **Занятие 2**

### **Задачи:**

1. Обучить основным движениям комплекса. Научить расслабляться. Учить соблюдать правила игры.
3. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
4. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

### **I.**

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну – образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

### **II.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

## Музыкально-ритмическая композиция (с обручами)

**Построение** – в колонну по одному, обруч перед грудью.

**Вступление** – ходьба друг за другом, обруч вверх;

обруч влево /вправо/ на каждый шаг, руки вверх;

1. пройти один круг по залу / движения рук те же /.

2. «змейка» - три поворота – выход на свои места  
2 шеренги по три человека.

3. и. п. - основная стойка, обруч внизу,  
1,2,3 - три удара носком правой за ободом обруча,  
4 - и. п.  
то же левой ногой.  
Повторить по 2 раза каждой ногой.

4. и. п. – обруч над головой,  
1, 2, 3, 4 – махи обручем вверх в горизонтальной плоскости

5. и. п. - обруч внизу,  
1. - поворот вправо, опора на обруч – «ласточка»,  
2. - и. п.  
3-4. - то же влево  
Повторить по 2 раза в каждую сторону.

6. и. п. – о. с., обруч внизу  
1,2,3,4 – «волчок».

7. и. п. - о. с., обруч перед грудью,  
1 - первая шеренга - присесть, вторая – обруч вверх,  
2. - 1 шеренга – встать обруч вверх, 2 шеренга присесть,  
3. - 1 шеренга – присесть, 2 шеренга – встать,  
4. - 1 шеренга – встать, 2 шеренга – присесть.  
5 – 8 - повторить.

8. и. п. – обруч на правой, помогая левой полу вращение влево и вправо  
(на 1-8).

7. Из обручей составить «ромашку».

И. п. – хват левой, правая нога на носок, рука внизу; **повторить**  
4 раза

1. – наклон влево, правая рука вверх ,
  2. – и. п.
8. Положить обручи на пол, взяться за руки
1. – шаг правой в соседний обруч
  2. – полуприсед,  
сделать круг, т. е. дойти до своего обруча и взять его в руки, поднять над головой – махи в горизонтальной плоскости на 1-4.
9. Развернуться спиной в круг, на **1-8** : присесть 1 шеренга, 2 шеренга – обруч вверх и наоборот.
10. Повернуться налево, обруч на левое плечо, махи правой – выход по кругу.

**Музыкально-подвижная игра «Отгадай, чей голос?».**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.**

Потряхивание кистями рук, расслабление рук с выдохом. Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге, без опоры.

Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные движения.

### **Занятие 3**

#### **«Лесные приключения»**

##### **Задачи:**

1. Добиться правильного выполнения группировки в приседе. Совершенствовать выполнение упражнений танцевально-ритмического комплекса «Упражнения с обручами».
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, сообщение задач.

Сегодня мы идём в лес, чтобы отдохнуть, посмотреть на обитателей леса. Сейчас я проверю, готовы ли вы, ребята, к путешествию, можете ли, быстро организоваться, знаете ли, обитателей леса.

**1. Игра «Найди своё место».** По команде «На прогулку!» дети изображают обитателей леса.

По команде «Быстро по местам!» строятся в шеренгу, колонну.

2. Перестроение парами **танец «Большая прогулка».**

### **3. Комплекс ОРУ под речитатив:**

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места!

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два.

#### **Потягивание.**

Руки подняли и покачали –

Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули,

Плавно помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут, мы тоже покажем –

Крылышки сложим назад.

#### **Повороты головы.**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили,

Вот так, вот так.

#### **Наклоны**

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так.

#### **Ходьба**

Вперевалочку ходили и из речки воду пили.

### **4. Повторить упражнение группировка в приседе «Ёжики».**

Кто-то зашуршал листвой –

Это ёжик озорной.

Ну-ка, дружно все присядем,

Иголки в стороны расставим.

### **5. Игра «День – ночь» под песню резиновый ёжик.**

День весёлый наступает,

Ёжик бегают, играет.

Ночь тихонько подошла,

Наступила тишина.

Ёжики пошли все спать,

Враг не сможет их поймать.

### **6. Наступил день, птицы вылетели из своих гнёзд и танцуют, и поют, в гости всех к себе зовут. Упражнение «Воробьиная дискотека».**

### **7. Вдруг прилетела Сова – большая голова. Игра «Сова».**

### **8. Подведение итогов урока, организованный выход из зала.**

## **Занятие 4**

### **Задачи:**

1. Совершенствовать основные движения комплекса «Марш».
2. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну – образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Музыкально ритмическая композиция «Марш».**

**Музыкально-подвижная игра «Ловишка с лентой».**

**Игра «Узнай по голосу».**

**Пальчиковая гимнастика.** Сцепление, соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой, движения пальцев по различным частям тела.

### **Стретчинг.**

*Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

*Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

*Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

*Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

## **Занятие 5**

### **Задачи:**

1. Обучит технике выполнения движений ритмической композиции «Аэробика».
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения повторить урок № 20.**

### **Общеразвивающие упражнения без предметов Аэробика**

#### ***Фонограмма ритмичной музыки.***

1. Размещение – в рассыпную.
- И. п. – руки внизу, поочерёдное сгибание коленей, не отрывая носков от пола.
2. 1-8 поочерёдное выпрямление рук перед грудью (бокс).
3. 1-8 И. п. – руки вперёд на уровне плеч, 1 – правая вверх, 2 – и. п., 3 – левая вверх, 4 – и. п.
4. «Ножницы» руками 1-4 вверх, 4-8 вниз, выпрямиться.
5. «Ножницы» руками с поворотом. Руки на уровне плеч вперёд, 1- поворот туловища вправо правая рука вправо, левая на месте, 2-8 мах левой рукой над правой («ножницы»), 4- руки вперёд – и. п., то же в другую сторону.
6. «Дворники» 1-16
7. «Моем окна» - круг двумя руками влево, затем вправо (2 раза влево 2 раза вправо, 1-16).
8. 1 –выпад вправо – руки за голову 8 раз.
9. 1 –выпад вперёд – руки за голову (правой ногой), 2 –и. п., 3-4 тоже левой, 8 раз.
10. Медленная музыка - руки поочерёдно, плавно вверх, через стороны вниз, через стороны вверх, перестроение в круг  
--движение в центр круга – руки вверх,  
--движение из круга руки вниз  
--кружение вокруг себя на месте  
--встать в рассыпную подготовиться к прыжкам.
11. прыжки на двух «мячик»
12. прыжки ноги вместе, ноги врозь
13. прыжки, поднимая колени
14. махи ногами
15. перестроение в круг
- 16 прыжки внутрь круга и обратно, кружение вокруг себя на прыжках.

17. бег по кругу.

Заключительная ходьба, дыхательные упражнения.

### **Стретчинг.**

*Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

*Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

*Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

*Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Пальчиковая гимнастика.** Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев

**Игра малой подвижности** «Угадай, кто позвал».

## **Занятие 6**

### **Задачи:**

1. Закрепить технику выполнения движений ритмической композиции «Аэробика».
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения повторить урок № 20.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

### **Стретчинг.**

*Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

*Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

*Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. То же к другой ноге.

*Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Пальчиковая гимнастика.** Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев

**Игра малой подвижности** «Угадай, чей голос».

## **Занятие 7**

### **«Путешествие на Северный полюс»**

#### **Задачи:**

1. Закрепить выполнение ритмических композиций.
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

1. Организованный вход в зал под песню Гладкова «Полный вперёд». Построение в шеренгу, сообщение задач урока.

Прежде чем начать путешествие, нужно проверить физическую подготовку экипажей.

Проверка физической подготовки:

«ходьба по трапу» - ходьба по скамейке с различными положениями рук.

«лазание по реям» - лазание по скамейке в упоре стоя на коленях.

2. «Подготовка к отплытию». Комплекс ОРУ на скамейке под музыку Гладкова «Морская песенка» (имитация движений гребли, лазания, наклоны, приседания, использовать движения танца сидя)

3. Прибытие на Северный полюс. Высадка экипажа (убрать скамейки).

Полюбуйся, посмотри,

Полюс где-то впереди.

Там сверкает снег и лёд,

Там сама зима живёт.

Погода на севере переменчивая, холодная, путешественников встречает вьюга.

**Игра «Пятнашки».** Водящие Северный ветер и Южный.

#### **4. Исследование новой земли.**

Нам в лицо летят снежинки,

А на льду одни картинки.

Дружно встанем на коньки, ну попробуй догони!



Перестроение парами. Танец «Конькобежцы» (Фирилёва, Сайкина, стр. 152.)

5. «Встреча с белыми медведями». **Игра «Белые медведи».**

Где здесь белые медведи?

Их не видно на снегу.

Испугаться я могу,

В дом скорее побегу!

6. **Построение в круг.** В гостях у дедушки Мороза. **Игра «Заморожу».**

7. **Построение по экипажам.** Все садятся на корабли и отправляются домой. Выполняются упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц:

Все захлопали в ладоши

Дружно, веселее.

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

Мы в ладоши хлопаем хлоп-хлоп-хлоп.

Мы ногами топаем топ-топ-топ.

Руки мы поднимем выше

И легко, легко подышим.

Вот к земле подходит флот –

Наш корабль домой идёт!!!

8. **Подведение итогов урока.** Организованный уход из зала под песню «Полный вперед».

**«Искатели клада»**

**Задачи:**

1. Закрепить основные движения комплекса. Совершенствовать умение соблюдать правила игры.

6. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.

7. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**1. Построение в шеренгу.** Сообщение задач урока.

Сегодня клад мы отправляемся искать,

Нам много трудностей придётся испытать.

Давайте же с вами подготовимся серьёзно,

Чтобы справиться с опасностями было возможно.

**2. ОРУ с речитативом:**

Встанем смирно, без движенья,

Начинаем упражненья:

Руки вверх подняли – раз,

Выше носа, выше глаз

Упражнение второе –  
Положение рук иное.  
Будем делать повороты,  
Выполнять с большой охотой.  
А третье у нас упражнение –  
Руки к плечам – круговые движения.  
Вперёд-вперёд, назад-назад.  
Это полезно для наших ребят.  
А теперь их сгибаем без труда,  
Чтобы сила богатырская была.  
Затем приступим к туловищу мы –  
Наклонов восемь сделать мы должны.  
Сначала два раза вперёд наклонись!  
Затем два раза назад – не ленись!  
Вправо и влево ты наклоняйся,  
Делай красиво – не ошибайся.  
На ноги свои обрати ты внимание.  
Делай глубокие ты приседанья.  
Теперь попрыгать очень нужно,  
Пружина вверх, скачите дружно.

**Игра «бег по кругу».** Чтоб понять, что ты не глух,  
Проверим музыкальный слух.  
Дружно бегаем по кругу.  
Постучим в ладоши другу.

### **3. Ходьба с препятствиями.**

А теперь мы дружно, смело,  
Отправляемся на дело.  
Клад должны мы разыскать,  
Ждут препятствия ребят.

«переход через бурную реку» - ходьба по скамейке,  
«преодоление горных вершин» - перелазанье через мягкие модули,  
«пещера» - пролезание в туннель,  
Вот пришли теперь на место.  
Ищем клад – играем честно!

**Игра «Найди предмет».**

**Музыкально-ритмическая композиция «Танцуй».**

Подведение итогов урока. Ходьба по залу под музыку «Когда мои друзья со мной».

## **Занятие 10**

### **Задачи:**

1. Обучить основным движениям комплекса. Научить расслабляться. Учить соблюдать правила игры.

8. Развивать гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.

9. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения.** Построение в шеренгу, колонну – образно-двигательные действия «солдатики». Ходьба на носках «кошечка». Ходьба с высоким подниманием бедра «цапля». Построение в круг. Хлопки в такт музыке, хлопки на каждый счёт.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Танцевально-ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать».**

**Вступление.** 1-8 – и. п. – основная стойка.

**Первая часть.**

**А.** 1-8 – восемь хлопков в ладоши на каждый счёт.

**Б.** 1-8 – восемь шагов на месте с хорошей работой рук.

**В.** Повторить движения части **А.** **Г.** Повторить движения части **Б.**

**Д.** 1-8 – четыре хлопка в ладоши на счёт 1,3, 5, 7.

**Е.** 1-8 – четыре удара левой ногой на счёт 1,3, 5, 7, руки на пояс.

**Ж.** Повторить движения части **Д.** **З.** Повторить движения части **Е.**

**И.** 1-8 – восемь шагов вперёд с небольшим передвижением вперёд, поднимая согнутую ногу вперёд.

**К.** 1-8 – при шаге на месте поворот переступанием налево кругом (спиной к основному направлению), руки вниз.

**Л.** Повторить движения части **И.** **М.** Повторить движения части **К.**

**Вторая часть.**

**А.** 1-2 – приставной шаг влево, руки на пояс.

3-4 – повторить счёт 1-2.

5-6 – приставной шаг вправо, руки на пояс.

7-8 – повторить счёт 5-6.

**Б.** 1-2 – приставной шаг влево, руки в стороны и вниз.

3-4 – повторить счёт 1-2.

5-6 – приставной шаг вправо, руки в стороны и вниз.

7-8 – повторить счёт 5-6.

**В.** 1 – левую ногу вперёд к низу, правую руку вперёд к низу, левую руку вниз.

2 – приставить левую ногу, правую руку вниз.

3 – правую ногу вперёд к низу, левую руку вперёд к низу, правую руку вниз.

4 – приставить правую ногу, левую руку вниз.

5-8 – повторить счёт 1-4.

**Г.** – повторить движения части **В**.

**Д.** 1-2 – руки вперёд.

3-4 – руки вверх.

5-6 – руки в стороны.

7-8 – руки вниз.

**Е.** 1-2 – руки в стороны.

3-4 – руки вверх.

5-6 – руки в стороны. 7-8 – руки вниз

**Ж.** 1-4 – правую руку в сторону.

5-8 – правую руку согнуть в локтевом суставе («честь»).

**З.** 1-4 – правую руку в сторону.

5-8 – правую руку вниз.

**Третья часть.** Повторить упражнения первой части.

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

**Стретчинг.**

*Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

*Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

*Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

*Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Игровой самомассаж.** Поглаживание отдельных частей тела в определённом порядке в образно-игровой форме.

## **Занятие 11**

### **«Путешествие в Спортландию»**

#### **Задачи:**

1. Ознакомить детей с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение ритмических композиций.
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
4. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**1. Подготовка к празднику.** Построению в шеренгу, сообщение задач.

Мы сильные, мы смелые,

Нет слабых среди нас.

В весёлую Спортландию

Отправимся сейчас!

Руководитель сообщает детям, что они отправляются в Спортландию знакомиться с Олимпийскими видами спорта и традициями Олимпийских игр.

**2. Организация.** Ходьба под «Олимпийский марш» с различными перестроениями в движении (змейкой, разведение – слияние, схождение – расхождение парами. Перестроение в две колонны. Выбрать капитанов, дать названия командам.

Сантиметры, метры, граммы

Для победы нам нужны.

И девиз здесь древний самый:

«Быстрее, выше, сильнее».

В течение всего урока каждая команда выполняет определённые задания, набирает очки, которые фиксируются на экране соревнований или подсчитываются педагогом. Определяется команда – победитель.

**3. «Разминка».** Перед любым соревнованием спортсмены должны сделать разминку:

Всем известно, всем понятно,

Что спортивным быть приятно.

Только надо знать,

Как же сильным стать!

**ОРУ «Богатырская сила».** Подводятся итоги, чья команда лучше выполнила упражнения: учитывается согласованность движений участников команды, правильное техническое исполнение.

**4. «Клятва олимпийцев».** Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Кто с ветром проворным

Может сравниться?

Мы, олимпийцы!

Кто верит в победу,

Преград не боится?

Мы, олимпийцы!

Клянёмся быть честными, к победе стремиться,

Рекордов высоких, клянёмся добиться!

Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

**5. Открытие игр.** Педагог объясняет, что торжественное открытие Олимпийских игр начинается с зажжения олимпийского огня и подъёма

флага. «На флагах не пишут слов, но все знают, что пять переплетённых колец – это символ праздника мира и дружбы». Торжественное открытие Олимпийских игр завершается показательными выступлениями.

**Танец «Упражнения с обручами», танец с мячами.** Лучшие участники приносят очки своим командам.

### **6. Знакомство с олимпийскими видами спорта.**

#### **Лёгкая атлетика.**

Внимание, сейчас  
Начинаем наш рассказ.  
Нет, ребята, вы не спорьте,  
Кто же королева спорта.  
Правильно ответьте:  
«Лёгкая атлетика»!  
Бег, прыжки, метания –  
Вот это состязания!  
Вы тоже ловкость покажите  
От водящих убежите.

#### **Игра «Пятнашки».**

#### **Гимнастика.**

Гимнастика спортивная  
Сложна, трудна, прекрасна,  
И ею заниматься  
Совсем не безопасно!  
Но мы – ребята смелые,  
Ловкие, умелые.

Выполнение изученных акробатических упражнений: группировки, перекаты, равновесия. Упражнения оцениваются и приносят очки каждой команде.

#### **Спортивные танцы.**

В Олимпийскую программу  
Новый спорт вошёл недавно.  
Спортивные танцы – это класс!  
Кто же лучше станцует из вас?

#### **Танец «Диско» урок № 29.**

### **7. Награждение и финал.**

Замер тихо стадион –  
Кто же будет чемпион?  
Подводя итог игры, подсчитать очки должны.  
Тому, кто больше всех набрал,  
Олимпийский пьедестал!!!

Звучат фанфары, подводятся итоги урока. Участники совершают круг почёта, следуя за командой победительницей.

## ПИЛАТЕС (14 ЧАСОВ)

### Занятие

**Видеоматериал «Пилатес с мячом».** Сократить время выполнения за счёт уменьшения количества повторений, исключения особо сложных элементов в упорах на мяче, до 15-20 мин.

Каждый урок включает, кроме основного комплекса, *пальчиковую гимнастику, игровой самомассаж, стретчинг, подвижную игру, упражнения на дыхание, релаксацию.*

#### Задачи:

1. Дать понятие «Пилатес». Обучить технике безопасности при выполнении упражнений. Учить соблюдать правила игры.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Пилатес – комплекс упражнений основанный на простых общеразвивающих упражнениях, требующих фиксации позы. Все упражнения выполняются в медленном темпе, плавно. Упражнения этого комплекса позволяют стать более гибким, грациозным, стройным, пластичным.

#### **Подвижные игры:**

- «Не дай мяч водящему».
- «Ловишка с мячом».
- «Передал – присядь».
- «Кто самый меткий».
- «Укого меньше мячей».
- «Сидячий волейбол».
- «Школа мяча».

## Силовая аэробика (10 часов)

### Занятие

**Видеоматериал «Силовая аэробика».** Сократить время выполнения за счёт уменьшения количества повторений, исключения отягощений, до 15-20 мин.

Каждый урок включает, кроме основного комплекса, *пальчиковую гимнастику, игровой самомассаж, стретчинг, подвижную игру, упражнения на дыхание, релаксацию.*

#### **Игры малой подвижности:**

- «Разверни круг».
- «Не урони мяч».

- «Добрые слова».
- «Строитель».
- «Сбей кеглю».
- «Школа мяча».
- «Съедобное, не съедобное».

(Утробина, «Занимательная фк для детей 5-7 лет» стр. 30-32):

#### Задачи:

1. Дать понятие «Силовая аэробика». Обучить технике безопасности при выполнении упражнений. Учить соблюдать правила игры.
2. Развивать силу основных мышц, выносливость, координацию.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

### **Йога (6 часов)**

#### **Занятие 1**

#### Задачи:

1. Дать понятие «Асана». Ознакомит с правилами выполнения поз. Обучить основному способу дыхания.
2. Развивать гибкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве.
3. Воспитывать волевые качества, организованность, дисциплинированность.

Дать понятие «Асана». Ознакомит с правилами выполнения поз. Обучить основному способу дыхания (ЛФК стр. 796).

Учение йогов является древнейшим культурным наследием Индии. Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в эту волшебную страну.

#### **1. Посадка на корабли.**

Прежде чем начать путешествие, нужно проверить физическую подготовку экипажей.

#### **Проверка физической подготовки:**

«ходьба по трапу» - ходьба по скамейке с различными положениями рук.

«лазание по реям» - лазание по скамейке в упоре стоя на коленях.

2. **«Подготовка к отплытию». Комплекс ОРУ на скамейке** под музыку Гладкова «Морская песенка» (имитация движений гребли, лазания, наклоны, приседания, использовать движения танца сидя)
3. **Прибытие в Индию.** Высадка экипажа (убрать скамейки).

#### **Комплекс ОРУ без предметов.**

#### **Упражнения дыхательной гимнастики.**

1. **«Парус»** - обычный вдох носом, продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).



2. «Волны шипят» - сед на пятках, руки на коленях. Вдох – руки вверх, встать на высокие колени. Выдох со звуком «ш-ш-ш», опустится на пятки.

Улыбнитесь, мысленно пожелайте добра и любви людям всей планеты. Начинайте выполнять упражнения. Каждое упражнение повторяйте 2-3 раза.

1. **ПОЗА ПОТЯГИВАНИЯ.** *Пятку «выдвигаем» вперёд, пальцы ног – на себя. Движения выполняются поочерёдно по 5-6 сек. на обе ноги, затем – потянитесь обеими руками вместе (если вы страдаете повышенным кровяным давлением, тяните руки вниз, а не вверх.)*
2. **ПОЗА ЗАРОДЫША.** *Внимание необходимо сосредоточить на левой стороне живота, если прижимается левая нога, и на правой, если прижимается правая. Внимание на область пупка, когда к животу прижаты обе согнутые ноги.*
3. **ПОЗА УГЛА.** *Поднимите прямые ноги на 5-6 см над уровнем пола. Удерживайте угол в течение 5 сек в первый день, прибавляйте по 1-2 сек каждый следующий день. Не выполняйте упражнение до дрожи в ногах. Чем ниже вы будете держать ноги, тем сильнее напряжение в области живота. Ноги в коленях не сгибать.*

### Пальчиковая гимнастика

#### Стретчинг

*Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

*Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

*Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

*Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Игра «Моряки лихие», «Найди своё место».**

**4.Посадка на корабли.** Отправляемся домой под музыку «По дороге с облаками».

#### Занятие 2

##### Задачи:

1. Напомнить правила выполнения поз. Совершенствовать основной способ дыхания.
- 2.Развивать гибкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве.
- 3.Воспитывать волевые качества, организованность, дисциплинированность.

## **Посадка на корабли.**

Прежде чем начать путешествие, нужно проверить физическую подготовку экипажей.

## **Проверка физической подготовки:**

«ходьба по трапу» - ходьба по скамейке с различными положениями рук.

«лазание по реям» - лазание по скамейке в упоре стоя на коленях.

**«Подготовка к отплытию». Комплекс ОРУ на скамейке** под музыку Гладкова «Морская песенка» (имитация движений гребли, лазания, наклоны, приседания, использовать движения танца сидя)

**Прибытие в Индию.** Высадка экипажа (убрать скамейки).

## **Комплекс ОРУ без предметов.**

## **Упражнения дыхательной гимнастики.**

**Музыкально-подвижная игра** «Карлики и великаны».

**Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме «Ласковушка».

Улыбнитесь, мысленно пожелайте добра и любви людям всей планеты. Начинайте выполнять упражнения. Каждое упражнение повторяйте 2-3 раза.

## **Пальчиковая гимнастика.**

## **Повторить позы изученные**

## **Добавить следующие позы:**

1. **ПОЗА МОСТИКА.** Внимание сосредоточить на пояснице. Сохранять положение 6-8 сек. Думать о том, что ваш «мостик» самый крепкий, мышцы спины и живота самые упругие. Затем, не допуская резких движений, на выдохе медленно опуститесь, вытяните ноги и, отдохните, в течение нескольких сек.
2. **ПОЗА РЕБЁНКА.** На выдохе наклонитесь вперёд и лбом коснитесь пола, руки вдоль туловища, ладони вверх. Находитесь в позе 10=25 сек. Внимание сосредоточьте на затылке. Упражнение очень полезно при низком давлении (при высоком – не рекомендуется).
3. **ПОЗА КОШКИ.** Чередуйте позы доброй, сердитой и ласковой кошки с фиксацией 5-10 сек. Внимание – на позвоночник. Вдыхая, мысленно посылайте струю воздуха вниз по позвоночнику. Упражнение можно выполнять и с вытянутыми вперёд руками. При этом лбом касайтесь пола. Отдыхайте, лёжа на животе, пока не пройдёт напряжение мышц.
4. **ПОЗА БРИЛЛИАНТА.** **Вариант А)** руки на бёдрах; соедините большой и указательный пальцы (символ концентрации внимания). Думайте о положительных качествах, которые хотели бы развить в себе. В такой позе любят сидеть маленькие дети. **Вариант Б)** соединить ладони за спиной. **Вариант В)** сцепить руки за спиной – левая снизу, правая сверху или наоборот. Каждую из поз бриллианта удерживайте 15-20 сек.

5. **ПОЗА ГОРЫ.** Постарайтесь почувствовать, как растёт, вытягивается ваш позвоночник, представьте величественную гору. Настраивайте себя на выдержку и терпение. Ничто не сможет вывести вас из равновесия. Не наклоняйте голову, смотрите перед собой или вверх, позвоночник держите прямо.

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Игра «Цапля и лягушки», «Найди своё место».**

**4.Посадка на корабли.** Отправляемся домой под музыку «О дружбе».

### **Занятие 3**

#### **Задачи:**

1. Напомнить правила выполнения поз. Совершенствовать основной способ дыхания. Совершенствовать технику выполнения поз.

2.Развивать гибкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве.

3.Воспитывать волевые качества, организованность, дисциплинированность.

#### **Посадка на корабли.**

Прежде чем начать путешествие, нужно проверить физическую подготовку экипажей.

#### **Проверка физической подготовки:**

«ходьба по трапу» - ходьба по скамейке с различными положениями рук.

«лазание по реям» - лазание по скамейке в упоре стоя на коленях.

**«Подготовка к отплытию». Комплекс ОРУ на скамейке** под музыку Гладкова «Морская песенка» (имитация движений гребли, лазания, наклоны, приседания, использовать движения танца сидя)

**Прибытие в Индию.** Высадка экипажа (убрать скамейки).

#### **Комплекс ОРУ без предметов.**

#### **Упражнения дыхательной гимнастики.**

#### **Музыкально-подвижная игра «Карлики и великаны».**

**Игровой самомассаж.** Поглаживание рук и ног в образно-игровой форме «Ласковушка».

Улыбнитесь, мысленно пожелайте добра и любви людям всей планеты. Начинайте выполнять упражнения. Каждое упражнение повторяйте 2-3 раза.

#### **Пальчиковая гимнастика.**

#### **Повторить упражнения урока 69.**

#### **РЕЛАКСАЦИЯ:**

Лёжа на спине, глаза закрыты, руки и ноги свободно раскинуть, дышать медленно, ровно.

Спокойная музыка, звуки морского прибоя.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Занятие 1

#### Задачи:

1. Обучить построению в шеренгу и колонну по команде. Обучить технике выполнения переката «звёздочка».
- Учить соблюдать правила игры. Упражнять в ходьбе, беге;
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

**Строевые упражнения.** Передвижения в разных направлениях, с остановкой по сигналу.

**Общеразвивающие упражнения без предметов** (под ритмичную музыку).

#### **ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕКАТУ «ЗВЕЗДОЧКА»**

1. Упор, сидя сзади; 1- наклон вперед, руки вверх; 2- и. п.	<b>8-10 раз</b>	Ноги не сгибать, стараться грудью коснуться колен.
Упор, сидя сзади, ноги врозь; 1- наклон вперед, 2-и.п.	<b>6-8 раз</b>	Ноги развести пошире, не сгибать, стараться грудью коснуться пола.
3.То же; 1- наклон к правой ноге; 2- наклон вперед; 3- то же к левой; 4- и. п.	<b>6-8 раз</b>	То же.
Сидя, ноги врозь, руками взяться с тыльной стороны бедра (под коленом); 1- наклониться на бок (вправо к ноге), левую ногу поднять вверх; 2- и. п.; 3- 4- то же влево.	<b>4- браз</b>	Наклон выполнять точно к ноге — до касания плечом пола.
5.То же. 1-2 перекат в одну сторону; 3- 4 в другую.	<b>6-8 раз</b>	Выполнять можно на 2 счета.

#### **Стретчинг.**

##### *Упражнение 1:*

И. п. — лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

##### *Упражнение 2:*

И. п. — лёжа на боку руки вверх. Тянутся руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

##### *Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

*Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Музыкально-подвижная игра «День-ночь».**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

## **Занятия 2**

### **«Путешествие в Морское царство»**

#### **Задачи:**

1. Закрепить технику выполнения изученных элементов.
2. Развивать координацию, ориентацию в пространстве, гибкость, творческое мышление в общеразвивающих упражнениях.
3. Способствовать развитию навыков совместных действий. Формировать интерес к занятиям фитнесом.

Дети входят в зал под песню «Синяя вода» Шаинского. Чтобы добраться до моря нужно пройти препятствия, обмануть Водяного:

**1.«Речка»** - переход по скамейке, «яма»- прыжок в длину с места или перешагивание со скамейки на скамейку (с помощью педагога);

**2.Игра «Дедушка Водяной».**

**Упражнения дыхательной гимнастики.**

3. «Парус» - обычный вдох носом, продолжительный выдох через рот («ветер надувает парус»).
4. «Волны шипят» - сед на пятках, руки на коленях. Вдох – руки вверх, встать на высокие колени. Выдох со звуком «ш-ш-ш», опустится на пятки.

**Упражнения на укрепление мышц спины.**

**1. «Морская звезда»** - лёжа на животе, руки вверх в стороны. Прогибаясь поднять голову, верхнюю часть туловища, зафиксировать положение, разведя руки и ноги в стороны.

**2. Выполнение переката «звёздочка».**

**3. «Плавание брассом»** - лёжа на животе, руки вверх в стороны. Прогибаясь поднять голову, верхнюю часть туловища, имитировать движения брасса. Повторить 4 раза.

**Упражнения на укрепление мышц живота.**

**1. «Кальмар»** - сидя на полу, упор руками сзади. Отклонившись назад поднять ноги, развести в стороны, соединить, опустить. Повторить 4 раза.

**2. «Медуза»** - лёжа на спине ноги врозь, руки вверх в стороны. Группировка лёжа (шторм), вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

### **Упражнения на развитие гибкости.**

9. «Альбатрос» - сидя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперёд до касания грудью пола.

### **Упражнения на расслабление.**

«Я на солнышке лежу» - лёжа на животе с опорой на предплечья. Согнуть правую ногу назад. Разгибая правую, одновременно разогнуть левую.

Дети прошли все испытания, и вышли к морю. Царь Нептун встретил их и предложил сыграть в сою любимую игру «Море волнуется». Выбирается Нептун (упражнения в группировках).

Царь пожелал узнать о животных и птицах живущих на земле.

### **Игра «Воробушки», «Медведь», «Лягушки и цапля».**

Путешествие было интересным. В завершение дети изображают купание под музыку. Вдоволь накупавшись, выходят на сушу и ложатся на прогретый песок пляжа, чтобы отдохнуть.

**Релаксация** под звуки морского прибоя.

## **Занятие 3**

### **«Богатырские потешки»**

#### **Задачи:**

1. Формировать интерес к русским народным традициям.
2. Способствовать повышению культуры общения.
3. Совершенствовать физические качества.

- «Золотое время – молодое племя»
- «Честь и хвала добру молодцу»
- «Если народ един, он не победим»
- «Лучше смерть славная, чем жизнь позорная»
- «Кто храбр да стоек, тот десятерых стоит».

Музыкально-ритмическая композиция **«Богатырская сила».**

Здравствуйте, богатыри! Сегодня у нас необычное мероприятие.

Издrevле русские молодцы славились удалью, силой богатырской, уважением к старшим, любовью к Отечеству. Эти же качества воспитываем мы у наших мальчиков.

В сегодняшнем конкурсе принимают участие команды Воеводы-батюшки, Ильи Муромца, Алёши Поповича, да Добрыни Никитича.

Ой уж, где вы, добры молодцы?

Вы потешьте народ русский наш!

Выходите – ка на широкий круг,

Во широкий круг силой мериться!

### **1 эстафета «Колобок».**

Команды стоят в колонну по одному, ноги широко расставлены.

Прокатывание мяча между ног назад. Последний в колонне берёт мяч в руки

и бежит вперёд, становится первым и снова прокатывает мяч назад и так пока все игроки не встанут на свои места.

## **2 эстафета «Волшебное яблоко».**

Игроки по очереди переносят на тарелочке яблоки, стараясь не уронить их. Обходить кеглю справа, становится в конец колонны. Побеждает команда меньше всех ронявшая яблоки и первой окончившая.

## **3 эстафета «Прыжки в мешках».**

## **4 эстафета «Клубок».**

Клубок с нитками прокатить «змейкой» между предметами.

## **5 эстафета «Золотой ключик».**

По очереди обежать кеглю, передавая золотой ключик.

## **6 эстафета «Ядро».**

Прыжки на мячах, родители прыгают зажав мяч между ног.

## **7 эстафета «Перетягивание каната».**

За каждую победу вручается красный жетон, остальным жетоны другого цвета.

Молодость горы шатает, молодому всё просто. Сегодня победил один, завтра победят другие. Хороша была забава да вся вышла.

Звучит плясовая «Барыня» все дети танцуют.

## **Музыкально-подвижная игра «Запев-припев»**

**Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки.** Свободное, расслабленное раскачивание ноги, стоя на одной ноге боком к опоре и держась за неё.

1. Упор, сидя сзади; 1- наклон вперед, руки вверх; 2- и. п.	<b>6-8 раз</b>	Стараться лбом коснуться колен, оттягивать носки.
2. Сидя на пятках, руки на пояс; 1- наклон вперед, 2- и. п.	<b>6-8 раз</b>	То же.
3. 1-2 коснуться ногами за головой; 3-4 и. п.	<b>6-8 раз</b>	Ноги не сгибать, носки оттянуть.
4. Лежа на спине, руки вверх; 1-2 поднять ноги вверх; 2- и. п.	<b>4- браз</b>	Оттянуть носки.
Упор сидя сзади; 1- группировка, 2- и. п.	<b>6-8 раз</b>	Спину округлить, голову опустить к коленям, захват ног за середину голени.
6. Лежа на спине, руки вверх; 1- сгруппироваться, 2- и. п.	<b>6-8 раз</b>	Выполнять в быстром и медленном темпе.

7. Сед в группировке; 1- пережат назад, 2- и.п.	<b>6-8 раз</b>	Голову не откидывать назад.
8. Упор присев; 1- пережат, 2- и. п.	<b>6-8 раз</b>	Голову не откидывать назад. Для более легкого возвращения в и. п. можно принять упор присев вытянуть вперед руки.

#### Занятие 4

##### Комплекс упражнений у гимнастической стенки

1. Лежа на животе, держась за нижнюю рейку; 1- поднять ноги; 2- и. п.	<b>8-12-раз</b>	Стараться не сгибать ноги. Упражнения развивают силу мышц спины.
2. Лежа на животе, ноги закрепить, руки за головой. 1- поднять туловище; 2- и. п.	<b>8-10 раз</b>	Прогнуться, посмотреть вверх.
3. Стойка ноги врозь, держа набивной мяч на плечах; 1- наклон вперед; 2- и. п.	<b>8-10 раз</b>	Ноги не сгибать, спину не округлять.
Лежа на животе; 1- поднять одновременно руки и ноги «ласточка», 2- и. п.	<b>8-10 раз</b>	Прогнуться.
Лежа на животе; 1- подтянуть руки, 2- и.п. 3- поднять ноги, 4- и.п.	<b>6-10 раз</b>	Выше.

##### Комплекс упражнений с ортопедическими мячами

О.С., мяч впереди снизу; 1-3- надавливание на мяч двумя руками; 4- руки вытянуть вперед; 5-7- то же, руки вперед, 8- и. п.	<b>8-10 раз</b>	Спину держать прямо голову не опускать
2. Ноги на ширине плеч, мяч обхватить двумя руками на уровне груди; 1-2- сильно сдавить мяч руками; 3-4- и. п.	<b>8-10 раз</b>	Следить за дыханием.



Лежа на спине, руки за головой, ноги на мяче; 1-2- сгибая ноги мяч зажать бедром и голенью; 3-4- и. п.	<b>8-10 раз</b>	Носки тянуть, спину не поднимать.
Лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вверх, мяч зажат между ногами; 1-2- сдавить мяч силой ног, 3-4 и. п.	<b>8 - 10раз</b>	Колени могут быть согнуты
Лежа на спине, ноги согнуты, пятки на мяче; 1-2 приподнять голову и плечи, потянуться двумя руками к ручкам мяча; 3-4 и. п.	<b>8 -10 раз</b>	Тянуться подбородком вперед.
Лежа на спине, мяч зажать ногами, ручки мяча держать руками; 1-2- поднять ноги вверх до касания носками пола; 3-4- и. п., надавливая ногами на мяч.	<b>8-10 раз</b>	На 3-4 туловище не поднимать.
Сидя на полу, ноги согнуты, руки в упоре сзади, мяч за спиной; 1-2 выпрямляя ноги, перекаат спиной; 3-4 и. п.	<b>6 – 8 раз</b>	Носки вытянуть, движения выполнять плавно.
8. Сед на мяче с упором на ноги, ручки мяча держать руками между ног. Прыжки на мяче толчком ногами с продвижением.	<b>16-18 раз</b>	Не сталкиваться.

## **Занятие 5**

### **Задачи:**

1. Закрепить выполнение ритмических композиций.
2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.
3. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

### **Строевые упражнения повторить**

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

### **Стретчинг**

#### *Упражнение 1:*

И. п. – лёжа на полу, руки вверх. Тянутся за руками, тянутся пятками вперёд (повторить 4 раза).

#### *Упражнение 2:*

И. п. – лёжа на боку руки вверх. Тянуться руками вперёд, пятками вперёд - 15 сек., повторить 3 раза. Тоже на другом боку.

*Упражнение 3:*

И. п. – сидя на полу, ноги широко врозь. Наклон к правой, обхватить пальцами стопу. Покачиваясь лечь животом на ногу, голову опустить, задержаться на 30 сек. Тоже к другой ноге.

*Упражнение 4:*

И. п. – сидя ноги вместе. Пальцами обхватить стопу. Покачиваясь лечь животом на ноги. Задержаться на 30 сек.

**Пальчиковая гимнастика.** Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев

**Игра малой подвижности** «Угадай, кто позвал».

**Дыхательная гимнастика, упражнения на осанку.**

## **Занятие 9**

### **«Сильные, смелые, ловкие»**

#### **Задачи:**

1. Ознакомить детей с Олимпийскими играми. Закрепить выполнение ритмических композиций.

2. Развивать выразительность движений, гибкость, координацию, ориентацию в пространстве; развивать творческое мышление.

5. Воспитывать уверенность в своих движениях, интерес к занятиям фитнесом.

**1. Подготовка к празднику.** Построению в шеренгу, сообщение задач.

Мы сильные, мы смелые,

Нет слабых среди нас.

В весёлую Спортландию

Отправимся сейчас!

Руководитель сообщает детям, что они отправляются в Спортландию знакомиться с Олимпийскими видами спорта и традициями Олимпийских игр.

**2. Организация.** Ходьба под «Олимпийский марш» с различными перестроениями в движении (змейкой, разведение – слияние, схождение – расхождение парами. Перестроение в две колонны. Выбрать капитанов, дать названия командам.

Сантиметры, метры, граммы

Для победы нам нужны.

И девиз здесь древний самый:

«Быстрее, выше, сильнее».

В течение всего урока каждая команда выполняет определённые задания, набирает очки, которые фиксируются на экране соревнований или подсчитываются педагогом. Определяется команда – победитель.

**3. «Разминка».** Перед любым соревнованием спортсмены должны сделать разминку:

Всем известно, всем понятно,  
Что спортивным быть приятно.  
Только надо знать,  
Как же сильным стать!

**ОРУ «Богатырская сила».** Подводятся итоги, чья команда лучше выполнила упражнения: учитывается согласованность движений участников команды, правильное техническое исполнение.

**4. «Клятва олимпийцев».** Перед соревнованиями спортсмены дают клятву, что борьба будет честной.

Кто с ветром проворным  
Может сравниться?  
Мы, олимпийцы!  
Кто верит в победу,  
Преград не боится?  
Мы, олимпийцы!  
Клянёмся быть честными, к победе стремиться,  
Рекордов высоких, клянёмся добиться!  
Клянёмся, клянёмся, клянёмся!

**5. Открытие игр.** Педагог объясняет, что торжественное открытие Олимпийских игр начинается с зажжения олимпийского огня и подъёма флага. «На флагах не пишут слов, но все знают, что пять переплетённых колец – это символ праздника мира и дружбы». Торжественное открытие Олимпийских игр завершается показательными выступлениями.

**Танец «Упражнения с обручами», танец с мячами.** Лучшие участники приносят очки своим командам.

**6. Знакомство с олимпийскими видами спорта.**

**Лёгкая атлетика.**

Внимание, сейчас  
Начинаем наш рассказ.  
Нет, ребята, вы не спорьте,  
Кто же королева спорта.  
Правильно ответьте:  
«Лёгкая атлетика»!  
Бег, прыжки, метания –  
Вот это состязания!  
Вы тоже ловкость покажите  
От водящих убежите.

**Игра «Пятнашки».**

### **Гимнастика.**

Гимнастика спортивная  
Сложна, трудна, прекрасна,  
И ею заниматься  
Совсем не безопасно!  
Но мы – ребята смелые,  
Ловкие, умелые.

Выполнение изученных акробатических упражнений: группировки, перекаты, равновесия. Упражнения оцениваются и приносят очки каждой команде.

### **Спортивные танцы.**

В Олимпийскую программу  
Новый спорт вошёл недавно.  
Спортивные танцы – это класс!  
Кто же лучше станцует из вас?

### **Танец «Диско»**

### **7. Награждение и финал.**

Замер тихо стадион –  
Кто же будет чемпион?  
Подводя итог игры, подсчитать очки должны.  
Тому, кто больше всех набрал,  
Олимпийский пьедестал!!!

Звучат фанфары, подводятся итоги урока. Участники совершают круг почёта, следуя за командой победительницей.

## **Занятие**

### **В гости к сказке»**

#### **Задачи:**

1. Учить построению в колонну, шеренгу по одному. Обучить построению в колонну по одному, по два. Обучить технике бега с высокого старта. Разучить комплекс дыхательных упражнений №1.
2. Развивать ловкость и координацию движений в беге врассыпную, выносливость в беге в колонне по одному.
3. Воспитывать организованность.

**Форма организации:** вся группа.

**Способ организации:** фронтальный, поточный.

**Пособия:** верёвка, гимнастическая скамья, туннель 2, мягкие модули 3.

Звучит песня «В мире много сказок» Шаинского, Энтина. «Сегодня мы отправляемся в путешествие в мир сказки. Жители государства сказочного, весёлого и загадочного, весёлого, говорливого, забавного и счастливого приветствуют дружно нас и в гости ждут сейчас.

**«Сказочный лес»** - дети идут в колонну по одному, выполняя различные общеразвивающие упражнения в движении (упражнения для рук и плечевого пояса, наклоны в стороны, вперёд, махи ногами, прыжки с продвижением, в полуприседа, в полном приседе).

Проходят полосу препятствий:

**«Речка»**- ходьба по скамейке,

**«Болото»**- прыжки с ноги на ногу,

**«Пещеру»** - проползание в туннель,

**«Озеро»** - имитация движений брасса.

**«Сказочная зарядка»** Для того, чтобы набраться сил, дети выполняют комплекс ОРУ:

### **Построение в круг**

Слушай сказочный народ,

Собираемся на сход.

Поскорее в строй (круг) вставайте

И зарядку начинайте.

### **Потягивания**

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись!

День настал уже давно,

Он стучит в твоё окно.

### **Наклоны**

Буратино потянулся, раз прогнулся

Два нагнулся.

Зашагал и по порядку

Начал делать он зарядку.

### **«Царь Горох» приседания**

Жил да был Царь Горох

И делал он зарядку.

Он головой вертел-крутил

И танцевал вприсядку.

### **Поднимание плеч**

Плечами уши доставал

И сильно прогибался,

Он руки к небу поднимал,

За солнышко хватался.

### **«Дровосек» наклоны**

Помахая топором я для вас ребятки.

Ноги в стороны поставлю, вверх и вниз махну руками.

### **Выпады**

Иван-Царевич, вот герой!

Смело он вступает в бой,

Волшебным он взмахнёт мечом,  
И Змей-Горыныч нипочём.  
Сделал выпад, раз и два.  
Отлетела голова.  
Ещё выпад, три, четыре.  
Отлетели остальные.

### **Прыжки**

Вот лягушка на дорожке  
У неё озябли ножки.  
Чтобы ей помочь быстрее,  
Мы попрыгаем за ней.  
Будем вместе с ней играть,  
Чтобы ей царевной стать.

### **Потопаем**

Шёл король по лесу, по лесу,  
Нашёл себе принцессу, принцессу.  
Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем.  
И ручками похлопаем.  
И ножками потопаем, потопаем, потопаем.

### **Основные движения:**

- Обучение построению в колонну по одному по два, по команде (1 колонна – Принцессы, 2 – Короля).
- Бег врассыпную, построение в две колонны.
- Обучение технике бега с высокого старта.
- Разучивание комплекса дыхательной гимнастики № 1.

### **Игра «Совушка». «Четыре стихии».**

**Релаксация** под звуки леса.

## БЛОК КОНТРОЛЯ НАД ОРГАНИЗАЦИЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ.



